

中醫防疫重強身 保健食療至放心



◆大家應根據個人的體質狀況，合理選擇適當的健康食材，提升自身正氣，採取健康生活方式，是抵抗疫病的關鍵。

◆余韻律中醫師



◆戴口罩及勤洗手，依然是防疫最重要一環。



新一波疫情肆虐，相信不少市民都已經注射新冠疫苗，雖然亦有一些個案顯示，注射疫苗後仍有可能感染新冠病毒，但就可以大大降低發生重症的機會。所以，注射疫苗仍是目前最有效的抗疫方法。不過，在注射疫苗的基礎上，到底有沒有其他方法可以增強體質，進一步減少感染新冠病毒或患上重症的機會呢？針對疫病，中醫着重扶正祛邪的方法，通過提高自身免疫力來抵抗外邪入侵，正如《黃帝內經》所說：「正氣存內，邪不可干；邪之所湊，其氣必虛」。因此，根據個人的體質狀況，合理選擇適當的健康食材，提升自身正氣，採取健康生活方式，才是抵抗疫病的關鍵。

◆文：香港中醫學會 余韻律註冊中醫師
圖：余韻律、資料圖片

有關於疫症的特點，早在二千年前成書的《黃帝內經》中已有描述：「五疫之至，皆相染易，無問大小，病狀相似」，反映古時亦曾爆發疫症；而當時人們已對疫症有一定了解。書中亦提到，病邪由鼻孔而入，易犯肺部。因此，保護口鼻是預防疫病的重要一環，而戴上口罩是預防病毒由口鼻而入最直接的方式。此外，在觸摸口鼻和眼睛之前，亦應先洗手消毒，以防病毒透過接觸而感染。現在，介紹幾款常用於防病保健的食療材料，以及穴位保健方法，適合大眾調理體質、提高免疫力，供各位讀者參考。



保健食材

五指毛桃：

又稱五爪龍、五指牛奶，為桑科植物裂掌榕的根，味甘性平，具有健脾補肺、行氣利濕、舒筋活絡的作用，其特點是補而不燥，於是常被廣東人視作北芪的代用品，因此五指毛桃亦有「南芪」的別稱。

除了藥用，由於五指毛桃具有一股有如椰子的清香，而且水煎液呈

奶白色，不但煲湯時可增加湯水的風味，亦可令湯水的顏色看起來更濃厚足料，所以它亦經常被用作保健食材。

一般用量為成人每日30克，可與瘦肉、淮山、枸杞子等食材一同煲湯，口味更佳，但煎煮時間稍為要長一些，大約煲2小時以上為佳。



淮山：

為薯蓣科植物山藥的塊根，味甘性平，具有補脾養肺，益腎固精的功效。傳統上認為淮山能通補氣、陰、脾、肺、腎，因為是藥食同源的代表，常用於脾胃虛弱、洩瀉、食少、浮腫、消渴等。

現代研究亦認為，淮山具有調節免疫力和促進消化系統功能的作用，是一個良好的主食材料。

乾品的用量為成人每日15-30克，鮮品用量可增加至60-100克，一般認為是安全的。

薏米：

為禾本科植物薏苡的種仁，味甘淡，具有健脾利濕，舒筋除痹，並有增強免疫力的作用。根據炮製方法的不同，又可分為生薏米、熟薏米和蒸薏米，坊間常以生薏米和熟薏米作食物或藥材使用，蒸薏米則較少見。生薏米在利水方便效力較強，適用於水濕內停、水腫、便溏等情況；生薏米經炮製後就成為熟薏米，其利水的作用減弱，但健脾作用有所增強，適用於脾胃虛弱、肢體困倦的情況。

如作日常食療，坊間習慣生熟薏米以1:1的比例混合，以取其健脾利水的作用。

一般用量為成人每日15-30克，



洗淨後，浸泡1-2小時，之後煎煮1小時以上，可按照個人口味加入適量冰糖。但需要注意，孕婦和長期便秘人士不宜服用薏米，如有疑問應諮詢中醫師意見。

穴位保健

暖臍法：

用暖水袋灌注大約40至45度的暖水，置放肚臍上（神闕穴），由於肚臍附近血管豐富，溫暖的感覺很快就會擴散至小腹和胃脘。而溫熱刺激神闕穴本身具有調理腸胃，強壯身體的功效，是簡單方便的日常保健的方法。對於平素手脚冰冷、腸胃欠佳的人尤為適宜。



按摩足三里穴：

在外膝眼下方大約四橫指處，是保健要穴，用拇指在穴位上迴旋按壓，以有痠脹感為度，按壓三十次為一組，左右交替或雙手同時進行，每天可重複三至五組。



足三里穴



◆香港註冊中醫師 楊沃林

安宮牛黃丸和蘇合香丸

安宮牛黃丸是「溫病三寶」之一，是清朝太醫吳鞠通發明的，吳鞠通是治療溫病的高手，在他的著作《溫病條辨》中記載的安宮牛黃丸，由於含有名貴藥物麝香、牛黃、犀角等，丸藥製成後要用金箔包起來，這樣可以保存數十年而藥性不散。

看藥物成分就知道這個藥丸的貴重，幾乎把中藥中最高貴的藥材犀角、牛黃、麝香等全部用上了。

吳鞠通對藥物作用的解釋：此芳香化穢濁而利諸竅，鹹寒保腎水而安心體，苦寒通火腑而瀉心用之方也。

牛黃得日月之精，通心主之神。

犀角主治百毒，邪鬼瘴氣。真珠得太陰之精，而通神明，合犀角補水救火，郁金草之香，梅片木之香，黃連瀉心火，梔子瀉心火與三焦之火，黃芩瀉膽、肺之火，使邪火隨諸香一齊俱散也。朱砂補心體，瀉心用，合金箔墜痰而鎮固，再合真珠，犀角為督戰之主帥也。

從藥用看，安宮牛黃丸是集清熱解毒、鎮驚開竅，集急救、治療、保健預防於一體。

整個方子用的都是大苦大寒之藥，所以安宮牛黃丸治療的中風必須是熱證中風，絕對不能是寒症中風。

如果用反了，不但起不到效果，反而會雪上加霜。

安宮牛黃丸適合有中風徵兆但還沒有中風的人服用，可以防患於未然，把可能的中風消滅在萌芽之中。當出現口眼歪斜、牙關緊閉、說話說不清楚、舌頭發硬、嚙向一邊歪斜、一隻眼睛不易閉合、四肢麻木、面赤身熱、突然頭痛眩暈時，趕緊服用安宮牛黃丸。對於已經患有中風或中風史長的患者服用，可大大降低病情發展，及二次中風的機率也會減低。

危症中有高熱導致的閉證，還有陽氣虛脫造成的脫證。前者需要安宮牛黃丸，後者需要蘇合香丸。

蘇合香丸，很多人根本沒有聽說這個藥。但是，這也是一個救命良藥，比如搶救中風中的脫證，非它莫屬。

脫證比閉證嚴重，有時弄不好說不行馬上就不行了，救護車來了都來不及了，所以說，這個蘇合香丸可以說比安宮牛黃丸功勞都大，是直接把病人從死亡線上往外拉。說它命懸一丸，毫不誇張。

蘇合香丸出自宋代《太平惠民和劑局方》。藥方中也有名貴的犀角，除此，又增加了冰片、安息香、蘇合香、沉香、木香、香附、丁香、檀香、薰陸香等強力開竅藥。凡香味的藥物都有醒神的作用。這些藥物有一部分性能是溫熱的，比如藁朮、香附等。主治：中風所致突然昏倒，牙關緊閉，不省人事；感觸穢惡之氣所致胸腹脹痛而冷，痰壅氣閉或突然昏迷；時疫霍亂所致腹痛胸痞，嘔吐瀉不得，甚則昏迷。

中風病中的脫證也叫寒證中風，特點是：目合口張，鼻鼾息微，手撒肢冷，面色發白，肢體軟癱，出冷汗，手腳鬆開冰涼，有出氣沒進氣，大小便自遺，嘴唇發紫發青，口角流涎。舌質白，舌苔白膩，脈細弱或微細欲絕。

出現這些危重症狀，就不能用安宮牛黃丸，用了就是雪上加霜，或導致不救。需要立即灌服蘇合香丸，有條件的還要灌服獨參湯，以回垂絕之元陽。

新春巡禮

◆文：雨文

外賣原個砂鍋呈上 在家品嚐傳統真味

踏入新一年，由即日起至2月28日，香港沙田凱悅酒店獻上糅合傳統盆菜真味及多款沙田18招牌美食的外賣盆菜，讓客人安坐家中與親友共享美味。盆菜分4人或6人用，客人更可以優惠價選購特色炒飯、甜品及手工啤酒，為這頓盆菜盛宴劃上句號。酒店行政總廚張康民師傅在元朗長大，熟知傳統盆菜真味，其中最花工夫製作的，亦是當中的靈魂——客家燜豬肉吸盡南乳的精華，乃人間極品。盆菜亦包括多款珍貴食材，如肥厚鮮味的原隻鮑魚和滋補花膠。同時，當然少不了傳統盆菜的經典食材：白切雞、燒鴨、土魷、魚蛋和豆卜等。師傅以原個砂鍋呈上外賣盆菜，讓賓客在家中輕鬆舒適地享受正宗盆菜體驗，香港沙田凱悅酒店誠意獻上糅合傳統盆菜真味及多款沙田18招牌美食的外賣盆菜，讓客人安坐家中與親友共享美味。

四位用 自取HK\$1,588 送遞：HK\$1,688起
六位用 自取HK\$2,188 送遞：HK\$2,288起



◆原個砂鍋外賣盆菜



◆客家燜豬肉

新春限定賀歲禮盒

喜迎2022年新春佳節，龍島推出一系列「Floral Awakening」，以春日節慶花卉為主題的新春限定賀歲禮盒，每款禮盒的包裝都別出心裁，滿載祝福。橙色的禮盒以蘭花為主題，活力歡欣，象徵豐盛繁榮；桃紅色的禮盒以桃花為主題，鮮艷奪目，寓意人緣興旺、大展鴻圖；紫紅色的禮盒以牡丹花為主題，高貴典雅，有富貴吉祥之意。例如，盛放桃花迎春雙層瑰麗禮盒，設計有如一個首飾箱的雙層禮盒，打開一看，上層盛載着9款不同口味的手工朱古力，下層分別是3款不同口味的招牌馬卡龍、曲奇及千層酥，當中包括全新新春限定口味如玫瑰荔枝馬卡龍、蜂蜜桂花馬卡龍、焦糖千層酥及鹹蛋黃千層酥，讓大家把滿滿的祝福與心意於新春佳節中與摯愛共享。



鬆脆曲奇與蝴蝶酥

今年，Crostini推出多款新春禮盒，當中色彩悅目瑰麗的「至尊蝴蝶酥禮盒」，禮盒內備有多款口味，包括芝士蝴蝶酥、茉莉蝴蝶酥、黑芝麻蝴蝶酥、玫瑰蝴蝶酥、玉桂蝴蝶酥及經典原味蝴蝶酥，每件蝴蝶酥均有獨立包裝，讓你與家人朋友一起安心享用每口滋味。而至尊曲奇禮盒亦以典雅瑰麗的全新造型登場，配合精緻的獨立包裝設計，禮盒集齊六種口味：玫瑰蝴蝶酥、紅莓榛子曲奇、牛油曲奇、咖啡杏仁曲奇、海鹽朱古力伯爵茶曲奇及南瓜籽熱情果茶曲奇。

